

### **Alcachofas con Allioli al yogurt y vinagreta**

Tiempo de cocción: 45 minutos

Tiempo total de preparación: 55 minutos



#### **INGREDIENTES:**

- 4 alcachofas
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 2 tomates secos
- 50 ml de caldo
- 2 cucharadas de vinagre
- Pimienta
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 yogurt desnatado
- 1 diente de ajo
- **Sal Costa Yodo+Fluor**

#### **PREPARACIÓN:**

- Eliminar las hojas exteriores de las alcachofas.
- Lavarlas y ponerlas a hervir cubiertas de agua y con 2 cucharadas de zumo de limón durante unos 45 minutos.
- Primera salsa: cortar los tomates en daditos. Con el jugo de los tomates, crear una vinagreta con el vinagre, la pimienta y el aceite. Añadir los daditos de tomate.
- Segunda salsa: mezclar la mayonesa con el yogurt, el ajo picado y el zumo de limón restante.
- Dejar escurrir las alcachofas, salar por encima con **Sal Costa Yodo+Fluor** y servir con las dos salsas.